

Diálogo com os suicidas.

Ditado pelos espíritos ***filhos da providência.***

Pelo médium *Gildanny Luiz.*

Contate-me e receba mais e-books gratuitos, ou converse um pouco comigo. Vamos gostar muito disso. Não cobramos nada!

mediumkardecista@gmail.com

gildannyluiz@gmail.com

Piauí, 04 de janeiro de 2015.

I n t r o d u ç ã o

Não há vida sã sem Deus. Todo ser humano que percorrer caminhos fora das diretrizes do Criador, certamente adoecerá em corpo, mente e espírito.

O processo de desequilíbrio interior refletirá em todo o corpo físico, adoecendo-o e, muitas vezes, matando-o.

A única maneira de se adquirir um equilíbrio total é se reaproximando de Deus. ***Ele é o sol que nos faz ver o que está ao nosso redor.***

Sem Ele, ao virarmos as costas ou fecharmos os olhos para Sua luz, passamos a ser cegos, guiados ora por instintos primitivos e materialistas, e ora por consciências manipuladoras.

Este livro mostrará quais as causas do suicídio e como evitá-lo. Nada mais.

Sua leitura será uma pequena semente, lançada ao coração daqueles que o lerem.

Capítulo Único

Não mostraremos aqui gráficos estatísticos do número de suicídios ocorridos no mundo, nem muito menos quais são as formas utilizadas para se cometer tal impensado ato, por acharmos serem tais gráficos desnecessários e nada pertinentes ao nosso trabalho.

De agora em diante, para não ficarmos constantemente repetindo a palavra **suicídio**, usaremos a terminologia **ads**, que significa **ato de suicídio**, e, igualmente, para não ficarmos repetindo o nome **suicida**, usaremos o termo **pad**, que significa **personalidade auto destrutiva**. Quando as abreviaturas pad e ads estiverem acompanhadas de um "s" ao final, significa que estamos a nos referir à palavra no seu plural.

Livros e manuscritos, ainda mais antigos que a própria Bíblia, já narravam casos de "ads". ***Deste modo, o "ads" parece estar***

presente não na natureza humana, mas em uma absoluta incapacidade momentânea de assimilação que certos indivíduos possuem frente a uma realidade que eles não conseguem suportar.

Colocamos a citação anterior em negrito por considerá-la como um dos pontos básicos aqui discutidos. E assim faremos com todas as frases que tiverem este grau de aprofundamento no que tange à compreensão do problema aqui exposto, tanto no tema ads quanto no pad. Portanto, vamos repetir a frase, para que o pad sinta esta grande verdade acerca de si próprio e descubra-se como um indivíduo que precisa de ajuda, tanto psicológica quanto espiritual. ***Deste modo, o "ads" parece estar presente não na natureza humana, mas em uma absoluta incapacidade momentânea de assimilação que certos indivíduos possuem frente a uma realidade que eles não conseguem suportar.***

O pad deve buscar o amparo da psicologia e, através de suas próprias preces, deve

apoiar-se em Deus. Ele, como paciente de pad precisa ir a um consultório de psicologia, mas não pode abandonar a sua fé em Deus.

Saibam os pads que sua condição mórbida autodestrutiva **pode** ser alterada com tais ajudas.

Há incontáveis casos de pads que, após se tratarem, vivem hoje uma vida totalmente normal. O pad não pode se imaginar como portador de uma doença incurável de forma alguma, ao contrário, deve saber que está apenas doente, e que sua doença tem cura. Uma doença em sua personalidade, que tem cura.

Sem contar que tirar a própria vida é sempre, repetimos, sempre, a pior atitude que pode um indivíduo tomar. O pad, em seu ato impensado e egoísta, literalmente abandona as pessoas que o amam e que precisam dele. Quando um pai ou uma mãe de família se mata, por exemplo, está simplesmente

abandonando as pessoas que precisam deles. Eles partem e deixam estas pessoas sem nenhum apoio moral. Muitas vezes, sem nenhum apoio financeiro. isto é, a família do pad sofrerá infinitamente muito mais com a ausência do apoio moral e financeiro do indivíduo que cometeu um ads. Ele abandona sua família à própria sorte. Em um ato da mais absoluta covardia e egoísmo. Covardia porque fugir da vida, seja por qual motivo for, é sempre uma grande fraqueza moral, pois se todos que enfrentassem grandes problemas ou desilusões se suicidassem, então, não teríamos cidades nem praças, mas cemitérios por todos os cantos, haja vista que todos temos nossos problemas e desilusões.

É ato agoístico porque ele não pensa no problema que causará, se importante apenas consigo mesmo. Há ato mais covarde e egoístico do que abandonar a vida, a família, filhos, cônjuge, apenas para se ver livre de um problema? Ele não se verá livre de um problema, pois estará transferindo tudo para seus parentes e para aqueles que o amam. E

mesmo que o pad não tenha dependentes, continuará sendo covardia e egoísmo do mesmo modo, pois fugir de problemas ou desilusões desta forma não é racional. Não é assim que pessoas de racionais resolvem seus problemas e desilusões.

Qualquer raciocínio bem analisado faria o pad querer mudar de ideia quanto ao ads. Matar-se não é sequer inteligente.

Mas por que certas pessoas se matam? Basicamente o ads ocorre por vingança, desespero e fuga. Mas é óbvio que além disso há um outro fundo para o problema do ads: a loucura. Isso mesmo. O indivíduo que se afasta de Deus tende a adoecer a mente e o corpo, como já dissemos.

Além do espírito, claro.

Mas voltemos à primeira causa do ads, qual seja, a vingança. Em um primeiro momento, qualquer pessoa diria que não se pode cometer um ads por vingança, pois, aparentemente não

faria sentido. O pad, ao perceber o impacto emocional que sua morte causará, antegoza, isto é, é capaz de antecipar o quanto seu ato tresloucado desestruturará sua vítima. Imaginemos, por exemplo, um cônjuge traído ou abandonado, com tendências ao ads. Ele, o cônjuge, deixa uma carta despedida onde culpa seu ato de auto-extermínio àquela pessoa. E logo em seguida, mata-se. O pad conhece a personalidade da sua vítima. Sabia o quanto o abalaria emocional ou financeiramente com tal ato de ads.

Mas há outros casos, claro. Tivemos no Brasil o suicídio de Getúlio Vargas, onde ele já sabia que aquilo impediria que seus adversários políticos vencessem as eleições, pois sua morte causaria grande clamor popular, haja vista ser conhecedor do quanto era venerado pelos brasileiros. Desta forma, o povo não aceitaria votar em seus adversários. Getúlio tirou todas as chances de seus inimigos políticos e, ao mesmo tempo, vingou-se deles. No ads de Getúlio Vargas houve uma complexidade maior, pois abrangeu, além da

vingança, outros sentimentos ainda menos nobres, como o ato mesquinho de não possibilitar que seus desafetos vencessem as eleições.

Cleópatra, por sua vez, temia ser entregue ao seus inimigos, e cometeu ads. Foi um caso de fuga e desespero, mas com um fundo de loucura que iniciou o processo que emergiu em suicídio. ***Observem que, sem exceção, aqueles que cometeram ads são criaturas que se distanciaram do Criador de algum modo.***

Enfim, todos os casos de ads têm como fundo inicial a loucura.

Loucura esta sempre causada pelo fato do homem afastar-se de Deus.

O pad precisa compreender a vida como um todo e não como algo circunscrito à sua individualidade ou à sua própria existência, isto é, o pad deve compreender que a vida é muito

mais do que um momento ou uma circunstância.

O pad precisa perceber que problemas todos os termos, mas que podem ser resolvidos. Imaginemos o capitão de um barco. Imaginemos agora que o barco está entrando em uma tempestade. O que faz o capitão? Será que a atitude correta deste capitão é desistir de tudo e se suicidar, lançando-se ao mar, abandonando o restante da tripulação à própria sorte? Ou será que deve enfrentar a tempestade com os meios que dispõe? É óbvio que ele deve enfrentar a tempestade a todo modo. Se todos os capitães desistissem ou cometessem das, teríamos nossos mares repletos de esqueletos de pads.

Por isso dizemos que das é um ato de extrema covardia e egoísmo. O que gera a vontade de cometer das é o ponto central do problema. O pad deve se auto analisar e descobrir que sua personalidade está doente. Sua personalidade **não é doente, mas está**

doente. Ele deve se ver como um ser que ESTÁ doente, e não como um ser que É doente. E isso faz toda a diferença, pois saber que apenas se está doente já demonstra que ele não é um paciente portador de uma doença incurável.

Deus provém sempre os meios àqueles que buscam o equilíbrio. Deus é um pai que não obriga seus filhos a amá-lo ou a segui-lo. Ele respeita as escolhas de seus filhos. Porém, escolher seguir a luz ou a escuridão cabe a cada um de nós decidir.

O pad precisa se conhecer. Jesus disse: "Conheceis a verdade e a verdade vos libertará." Existem muitas leituras que ajudam as pessoas nos processos de autodescobrimento.

Recomendamos algo interessante para que o pad se conheça. A chamamos de "***A técnica das folhas de papel.***"

Comece assim. Coloque em uma folha de papel quem você se julga. Coloque ali seus defeitos e virtudes. Isso já um bom começo, mas seja sincero. Ninguém lerá aquela folha de papel mesmo. Depois, leia e releia o que você escreveu. Depois de fazer isso, pegue outra folha de papel e escreva o que as pessoas acham de você. Leia e releia esta segunda folha de papel. Agora, em uma terceira folha de papel, escreva seus sonhos, seus medos e frustrações. E seus traumas também. Depois leia e releia a terceira folha de papel. Agora, numa quarta folha, coloque os nomes de quem você ama e de quem ama você. Você pode pôr os nomes de seus mascotes também. Numa quinta folha de papel, escreva suas potencialidades, suas qualificações profissionais, seus estudos, etc. Leia e releia tudo. Numa sexta folha, escreva seus valores religiosos, sua fé, e seus ideais de Deus. Numa sétima folha, escreva o que o faz querer cometer suicídio.

E coloque ali as consequências deste ato para aqueles que ficarão. Imagine como ficarão

as pessoas que o amam e que dependem de você, após seu ads. Mais uma vez, leia e releia a sétima página. Agora, releia todas as sete páginas. Depois, em uma outra folha de papel, responda as seguintes perguntas, com a mais absoluta sinceridade. Não se pode mentir para si mesmo, lembre-se, pois não se pode enganar a si mesmo.

As perguntas a serem respondidas são as seguintes. 1- tudo que você escreveu anteriormente nas folhas de papel o ajudou, mesmo que seja um pouco, a ter uma visão maior sobre si mesmo? 2- Você compreende que não É doente e que apenas ESTÁ doente? Compreende agora a diferença entre estar doente e ser doente? 3- Assim sendo, você compreende agora que a cura é possível? E que ela pode ser alcançada de duas maneiras. combinadas entre si, ou não, que são o apoio e acompanhamento psicológico e o revivamento da fé em Deus. 4- Você aceita a verdade de que se afastou de Deus e passou a viver mais o mundo material do que o espiritual? 5- você se culpa por algo?

Já parou para pensar que neste mundo **apenas** Jesus Cristo foi perfeito e jamais cometeu erros? Mostre-nos quem jamais errou. Todos nós erramos. É natural que nos cobremos e nos sintamos culpados, isso faz parte da natureza humana, pois aos nos sentirmos culpados por algo, a tendência é de que passemos a evitar a voltar a cometer aquele mesmo erro outras vezes. O ponto do seu amadurecimento exigirá que você aprenda a se perdoar por suas faltas, por maiores e mais graves do que você possa julgá-las. Isso mesmo! Se perdoe. Só quem poderá julgá-lo será Deus. Deixe que ele o julgue. O importante é não repetir aquele erro. Não há ser humano na face da Terra que seja perfeito. Por que, então, você acha que TEM que ser perfeito? E da mesma forma, o mundo, sendo habitado e controlado por pessoas imperfeitas teria mesmo que ser imperfeitíssimo. Praticamente tudo ao nosso redor é imperfeito, com raras exceções. Comece a achar isso um desafio. Observe as imperfeições do mundo ao

seu redor, mas não as julgue. Apenas as observe.

Assim sendo, já que agora você descobriu a imperfeição da natureza humana, aprenda também a perdoar, pois se você assim agir, estará atingindo a paz que deseja. Não é isso que você quer? Estar em paz? Perdoar sempre é difícil, mas se começa a aprender a perdoar da seguinte forma: "Deixe para lá, não se aborreça ou se sinta deprimido com pequenas coisas, deixe para lá. Entregue certos problemas nas mãos de Deus e segue em frente." No começo você se sentirá fazendo algo totalmente antinatural. Se sentirá andando de costas, vamos colocar assim. Se sentirá andando de cabeça para baixo, pois quando não sabemos perdoar, o ato do perdão, quando por nós praticado, nos deixa um vazio no peito e uma sensação de que fizemos algo antinatural. Mas depois, aos poucos, aquele vazio passa a ser preenchido por uma paz indescritível, principalmente se ao perdoarmos, tivermos colocado tudo aquilo na mãos de Deus. Deste modo, se nos perdoarmos por

nosso erros, precisamos aprender a perdoar o mundo pelos seus erros. Pois todos erramos.

Mais adiante lhe mostraremos como perdoar e se perdoar, e como orar para Deus em busca de paz e cura. Jesus curava leprosos, cegos, deu vida aos mortos, curava aleijados, então, porque você acha que Deus não poderia lhe curar?

Sua cura é, para Deus, fácil, mas você precisa buscar o remédio. Infelizmente, e isso é difícil de se admitir, foi você que, sozinho, se adoeceu. Porém, ao voltar para os caminhos de Deus, a cura será um processo natural, pois todo aquele que de Deus se aproxima, cura-se de todas as doenças da alma, corpo e mente. E isso é natural. E quando falamos voltar para os caminhos de Deus não queremos dizer, em hipótese alguma, que você tornar-se-á um crente fanático, que vive na igreja e tem quase sempre a Bíblia debaixo do braço, dando lições de moral nas pessoas e "pagando de santo" pelas ruas. Não!! Absolutamente, não! Deus não quer isso. O verdadeiro cristão está nas ruas,

pregando e praticando a caridade desinteressada, quando pode, claro.

O verdadeiro cristão é aquele que se perdoa e sabe perdoar quem o machuca. O verdadeiro cristão é aquele que não aponta defeitos nos outros, pois sabe que ele mesmo pode ter aqueles mesmos defeitos ou outros tipos de defeitos. De que adianta você passar horas dentro da igreja, se não praticar a sua fé? A fé, sem ação, ou sem obras, é uma fé egoísta.

E caridade não se resume a dar dinheiro ou uma cesta básica a algum pobre irmão das ruas ou das favelas, Não!! Caridade é, **também**, a palavra que conforta. Por exemplo, se você percebe que conversar com um irmão que está deprimido o ajudará a sentir-se melhor, então, isto é caridade igualmente. A caridade é não ofender com palavras e gestos. Enfim, caridade é **muito mais do que doar um bem material**.

Mas retornemos às perguntas que você começou a responder antes de nos aprofundarmos neste tema. Então, a pergunta

número 6: Você sabia que os psicólogos e psiquiatras afirmam que quando alguém sente o desejo de morrer é porque, na verdade, quer apenas morrer para esta vida, simbolicamente?

Isto é, o desejo de morrer não é a vontade de se matar, mas a vontade de uma nova vida, sem querer, necessariamente, tirar a própria vida física. Ocorre que o pad confunde este desejo inconsciente com algo mais radical, que é pôr fim à vida. Vida esta que, aliás, pertence apenas a Deus.

Não podendo ninguém dela se sentir dono. Só Deus pode tirar uma vida. Então, o pad, ao não saber assimilar que seu subconsciente está apenas pedindo uma morte simbólica, isto é, que o que ela clama é por mudanças, clama que você progrida de um estágio estacionário para um estágio de movimento, pois estágio estacionário significa uma vida sem progressos interiores, do ponto de vista moral e até intelectual. Nosso subconsciente parece agir como um diretor de escola, que estimula os alunos que estão naquela unidade de ensino para que se movimentem, que estudem, que se

preparem. E quando eles não o fazem, este diretor começa a fazer cobranças. E tais cobranças farão seus alunos ora sentirem-se culpados, ora sentirem-se no dever de agir, conforme as orientações do diretor.

Nosso subconsciente, que jamais para ou adormece, é um mecanismo de autodefesa, que nos faz progredir.

Em uma comparação, seria como se existissem dos eus dentro de cada um dos seres humanos. Um eu que age de um modo, e um outro que age de outro modo.

Ocorre, porém, que se não formos capazes de assimilar esta voz interior, começamos a entrar em conflito com ela, ou, dizendo melhor, conosco, pois somos um só. Somos uno. Mas precisamos compreender que o subconsciente foi projetado para nos ajudar. Em determinados momentos ele nos faz sentir culpas, remorsos, arrependimentos, etc. mas isso só quando não estamos em sintonia com Deus. Se estamos em sintonia com Deus, nosso subconsciente

nos diz: Olha, pelo momento você tem sabido cumprir com seus deveres, mas matenha-se atento. A mente em nível de subconsciência, quando em equilíbrio, não parece ter uma dupla personalidade. Ela é una. Porém, uma vez que nos afastamos do caminho amoroso de Deus, ela passa a ser dual. Passa a ser bipolar.

A técnica das folhas de papel tem a função de fazer com o que o pad se conheça. Perceba que você tinha, antes de realizar a técnica, uma visão muito menor a respeito de si e do seu próprio problema. Você perceberá que "luzes" foram lançadas em sua consciência. E que sua visão, antes turva, descobre que há algo mais além do que você antes havia visto.

A conclusão que o pad tirará da técnica das folhas de papel será personalíssima. Não iremos aqui, portanto, dizer que se ele respondeu deste ou daquele modo, significa isso ou aquilo. Não. Ele chegará sozinho à conclusão de que luzes foram lançadas em seu íntimo. Perceberá que antes possuía uma visão

superficialíssima acerca do seu problema e que agora está começando a se perceber como alguém que pode estar indo pelo caminho errado. Sem contar que o que já dissemos aqui foi capaz, sim, de criar uma boa interpretação do ads.

Desejamos agora iniciar uma segunda etapa neste processo de lançar luzes à consciência do pad. Falamos, um tanto superficialmente, sobre o perdão e o autoperdão. Cremos que este é o momento de nos aprofundarmos, mesmo que apenas um pouco, sobre o tema, que é tão importante quanto qualquer um dos temas aqui abordados.

O que é mais fácil? Perdoar ou se perdoar? Talvez não haja um consenso, mas isso pouco importa, pois esta reconstrução interior do pad precisa também se direcionar neste sentido, ou seja, o do perdão e do autoperdão. Mas todos sabem que perdoar não é fácil. E não é mesmo, bem o reconhecemos, para sabemos o caminho inicial que você pode percorrer para atingir um nível de perdão básico: comece, e

isso já dissemos anteriormente, entregando nas mãos de Deus certas raivas e mágoas.

Guardar tais sentimentos lhe altera o equilíbrio emocional e, conseqüentemente, o físico. Daí surgem as doenças.

Por exemplo, guardar mágoas e raivas faz com o que os seres humanos fiquem com um intestino lento. E, portanto, propenso às hemorroidas, haja vista a dificuldade de evacuação naqueles que possuem um intestino lento ou irregular.

A mágoa e a raiva desequilibram o funcionamento químico do corpo. A química humana-animal é extraordinária. O homem é um laboratório de química, verdadeiramente. Pois o corpo humano possui em sua composição oxigênio, hidrogênio, carbono, cálcio, nitrogênio, fósforo, potácio, enxofre, sódio, ferro, magnésio, cloro, ácidos, sais minerais, etc. Enfim, o corpo humano é uma verdadeira indústria química. Para se ter uma boa ideia, quando o homem fica estressado,

com medo ou pronto para enfrentar uma situação de risco, as glândulas supra-renais produzem um hormônio chamado adrenalina. As mudanças que surgem a partir da descarga deste hormônio no sangue e no cérebro fazem com o que o coração aumente seu ritmo, as veias e as pupilas se dilatam. Os reflexos se tornam mais rápidos, a força muscular também é potencializada, a audição fica mais sensível, e o sangue que está no estômago é redirecionado para o cérebro, pernas e braços, deixando o corpo rápido e forte, onde o indivíduo pode optar entre fugir ou enfrentar o perigo que surgiu.

Da mesma forma, as mágoas e a raiva afetam o funcionamento do intestino, fazendo-o parar de trabalhar como deveria. Raiva e mágoas todos podem senti-las, mas não se pode deixar que elas permaneçam em seu íntimo. Tais sentimentos precisam ser melhor trabalhados. Assim, começa o perdão, pois aquele que não perdoa, adocece.

Aprenda, como já dissemos, a deixar certas coisas nas mãos de Deus. Aprenda a "deixar para lá," mesmo que venha em você um sentimento de estar fazendo algo antinatural. Mas isso só ocorrerá nas primeiras vezes. Depois disso você se sentirá vingado, ***pois todo mal causado sempre retorna para o agressor, isto é, quem o magoou certamente sofrerá as consequências daquele ato, pela Justiça Divina.***

Assim sendo, quando alguém lhe machucar, saiba que, inevitavelmente, aquela pessoa será punida pelas leis divinas, pois nenhum mal ficará impune a esta Justiça Divina. Assim sendo, perdoa. Mas perdoar não é deixar que aquela pessoa o machuque outra vez.

Você tem, portanto, a opção de se afastar dela, deixando-a ir, e evitando que você e aquela pessoa dividam momentos da vida, ou não. **Isto é, você pode perdoar e continuar a dividir os seus momentos pessoais com ela, ou não.** Você fará a escolha.

O corpo de quem está em equilíbrio quase nunca adoece. Lembre-se disso.

Agora, iniciemos o outro estágio: "Como pedir que Deus o ajude neste processo de autodescobrimento e iluminação."

Na verdade, ter acesso a Deus é uma coisa das mais fáceis. Isto mesmo, das mais fáceis. Pois não existe uma oração específica ou uma posição corporal pré-estabelecida para tal. Você foi criado por Deus das próprias energias Dele.

Somos uma centelha divina. Jesus, nosso mestre e salvador, disse uma vez: "Homens, sois deuses."

Assim sendo, todas as criaturas de Deus estão constantemente a Ele conectadas. Para se ter acesso a Deus basta pensar Nele. E pronto! **Que Deus seria Ele se precisássemos de amuletos, orações secretas, posturas corporais para a Ele termos acesso?** Contudo, para que sua mente

se concentre melhor, procure um local tranquilo. E ali faça seu contato com Ele. Basta que você converse com Ele, como faria com um amigo, mas o faça mentalmente, em silêncio, pois Ele ouve os nossos mais secretos pensamentos. Converse desta forma com Deus, diga-lhe o que está sentindo, o que está precisando. Diga-lhe o quanto Dele precisa naquele momento. Enfim, abra para Ele o seu coração. Solte tudo que está preso em você. Peça-lhe ajuda e forças para que você supere estes pensamentos sobre suicídio. Diga a Ele que precisa de forças e esclarecimentos.

Temos certeza que logo no primeiro contato você sentirá os efeitos deste diálogo. Uma paz imensa tomará conta de você, tirando de suas costas um peso que a muito tempo carrega.

Aos poucos, orando deste modo, e conciliando as suas preces com o conhecimento adquirido neste pequeno livro, você se reequilibrará e passará a viver uma vida distante das ideias de suicídio.

Até aqui o mostramos como se conhecer melhor, como abranger seus horizontes, como se entender, como entender o problema, no qual você agora sabe que não é um doente, e que seu problema tem uma cura relativamente fácil se você se propuser a pelo menos tentar. Dissemos pelo menos tentar. O mostramos o poder do perdão, o mostramos como pedir a Deus por ajuda. E isto já tem sido capaz de gerar um pequeno choque dentro de você.

Partamos agora para uma outra etapa: o autoperdão. Se autoperdoar parte da seguinte verdade, onde você se dirá: "Se eu perdoei a todos, agora é o momento de me perdoar." Todos neste mundo erram, e eu errei também. Cabe a mim me libertar destes sentimentos negativos de culpa e prosseguir. Assim como a justiça divina punirá quem me machucou, sei que serei igualmente punido, mas não pelas minhas próprias mãos, mas pelas mãos de Deus, que são infinitamente justas. Não posso e não irei punir a mim mesmo, pois Deus de mim se encarregará e Nele confio tudo".

A Bíblia diz que **Deus não quer a morte do pecador, Ele que o seu arrependimento.** Assim sendo, se você errou, viva a vida tentando não repetir os mesmos erros, pois Deus saberá fazê-lo corrigir o que você possa ter feito de errado, de forma justa. Não mais julgue as pessoas pelos seus erros, pois você agora não mais tem este direito. E igualmente se perdoe. E diga: "Hoje iniciarei uma nova vida, sem pensamentos autodestrutivos. Agora sei que meu subconsciente não quer me ver morrer para a vida. Ele quer me ver viver para uma nova vida, aqui neste mundo. Eu o compreendi mal. Eu o interpretei mal, pois agora sei que viver é sempre a melhor escolha. Sem contar que o suicídio é contrário às Leis de Deus".

Aconselhamos ao pad a procurar ser útil de alguma forma.

Por exemplo, existem instituições de caridade que precisam de mãos que estejam dispostas a dar um pouquinho de seu tempo para ajudar alguém. Ajudar servindo sopa, distribuindo roupas, indo a hospitais, etc. Você

saberá em qual serviço voluntário querará participar. Isso o fará ver a vida com outros olhos.

Mas e quanto a buscar uma religião? Se você já buscou Deus, esta será a sua religião. Você não precisará de intermediários entre as suas preces e Deus. **Costumamos dizer, sem medos, que se pudéssemos perguntar ao mestre Jesus qual a sua religião, não temos a menor dúvida que ele diria: "Servir a Deus acima de todas as coisas. Esta é a minha religião."**

Assim sendo, se você não tem religião, saiba que agora a tem, que é a única que realmente existe: "Servir a Deus." Porém, se você se sente bem indo à igreja, continue assim. Vá à igreja, ore, se isso lhe faz bem.

Mas servir a Deus é praticar, sempre que possível, a caridade. Esta é a religião do Cristo.

Sugiro a você que faça uma pequena parada neste livro para pesquisar no

youtube " a história de nick", ou clique no link a seguir. Dizemos melhor, copie o link a seguir e cole-o no youtube, por favor. https://www.youtube.com/watch?v=enbn0_rgHPQ Depois de assisti-lo, por favor, retorne para conversarmos um pouco mais.

Nick tinha tudo para desistir. Tudo mesmo. Ele mesmo pensou e chegou a tentar um das, mas mudou de ideia após se aproximar de Deus. Hoje é pastor evangélico, casado, pai, e rico.

Ele era alguém que ninguém apostaria que tivesse alguma vida pela frente. Não vamos aqui explicar os porquês dele ter nascido sem braços e pernas, pois analisamos aqui a capacidade humana de superação e não o fundo cármico-espiritual deste caso.

Ele é o tipo de exemplo de vida que faz a gente pensar sobre o quanto desvalorizamos o que temos, e o temos muito.

O ser humano perde tempo em demasia com ilusões. Desde criança é preparado para viver um modelo frustrante, competitivo e materialista, onde os valores passam a ser os menos importantes: dinheiro. O ser humano, então, cresce idealizando um falso modelo de felicidade, que é a satisfação do modelo acima. Claro que todos têm suas contas a pagar. Todos precisam de uma casa, um carro, etc, mas o modelo social moderno literalmente exige uma busca incansável em torno do dinheiro e de bens materiais. O homem se esqueceu que a maior riqueza que pode ter é Deus. Dinheiro é importante, claro, mas dinheiro é apenas dinheiro, nada mais.

Hoje em dia se endeusou o dinheiro de tal forma que certas sociedades só respeitam quem for rico. Quando alguém não conseguiu ser rico, logo vem alguém e diz: fracassado!

Não existe maior riqueza do que Deus, mas nossa sociedade não valoriza isso. A

sociedade cria seus monstros opressores que foram gerados para estressar e assustar a todos, onde, neste modelo, o dinheiro deve ser conquistado a qualquer custo, de forma obsessiva. Vivemos em uma sociedade doente, doente dela mesma. A sociedade é doente de si mesma. Sua cria? Homens e mulheres estressados e também doentes.

O número de suicídio pode ter também como causa esta doença social, pois o pad se autoimplode. Ele não percebe sentido na vida. Ela é "sem sal, vazia, medíocre". Mas este vazio vem apenas de uma causa: um modelo social sem Deus.

O homem que tem Deus não se sente vazio. Portanto, o modelo social pode ser mais uma das causas de das. Mas ele, de origem primária, é a incapacidade do pad em assimilar o que seu subconsciente clama: uma nova vida, mas uma nova vida sem suicídio.

Todos os seres da criação, incluindo os animais, claro, lutam pela sua sobrevivência. O homem é o único que se auto-extermina. E por ter o mais alto grau de racionalidade entre as espécies, não deveria sequer pensar nisso.

Tudo na vida passa. Tudo mesmo. Até as piores fases de nossas vidas passarão. A vida nos apresenta muitas tempestades. Somos o capitão de um barco. Precisamos saber que do outro lado há a calmaria. Mas para chegarmos lá, precisamos continuar.

Se você se sente sozinho e no momento não tem ninguém, que tal adotar um mascote? Um cãozinho, por exemplo.

No Brasil existe o CVV, Centro de Valorização da Vida. Em casos urgentes, você pode ligar para eles. É gratuito. Um de seus números é 141.

Em momentos de crise e você se perceber prestes a cometer um das, faça

uma prece. Peça Deus que lhe conceda forças.

Basta conversar com Ele, mentalmente, em silêncio. Simples mesmo. As coisas de Deus são simples. Já dissemos que não existem orações mágicas, pois para Deus a simplicidade é a chave.

Existem no Brasil grupos de apoio presenciais ou online que ajudam quem está passando por um processo de dor. Tudo que você precisa fazer é pesquisar, mas daremos dicas aqui. Veja esta lista e contate-os. Você não precisa mostrar seu rosto ou dizer seu nome verdadeiro.

Clique em um dos links e dê uma espiada.

<http://www.cvv.org.br/>

http://www.suicidios.org/56kb/DISK_141-SOS-AJUDA-PrevencaoDoSuicidio-Para-os-familiares-e-amigos-de-Suicidas.html Este tem um chat, onde você poderá "bater papo" com pessoas qualificadas, que entendem o seu problema.

<http://depressaoassassina.blogspot.com.br/2011/04/servico-de-apoio-emocional-e.html>

<http://www.spsuicidologia.pt/sobre-o-suicidio/questoes-frequentes/24-se-acha-que-e-um-potencial-suicida>

<http://www.suicidionunca.com.br/>

Aqui um site interessante.
http://www.nenossolar.com.br/index.php?option=com_content&view=article&id=44:situacaosuicidas&catid=4:suicidio&Itemid=3

Enfim, se não gostar de nenhum destes, você mesmo pode pesquisar na internet.

E caso se interesse pela doutrina espírita, seguem dois links onde você poderá baixar estes livros gratuitamente. E se você for do tipo que tem certa preguiça de ler, enviaremos os links do formato em mp3, encontrados no youtube.

<http://www.febnet.org.br/wp-content/uploads/2012/07/135.pdf>

Aconselhamos a sua leitura a partir da página 72.

Segue agora o link do youtube em mp3 sobre o livro.

<https://www.youtube.com/watch?v=cPIT1tHMC8c> Uma vez lá no canal, basta seguir os outros links do livro, para concluir sua leitura.

E, para concluir, este link, <http://febnet.org.br/wp-content/themes/portalfeb-grid/obras/evangelho-guillon.pdf>

Voltemos à nossa conversa inicial, sim? O primeiro pensamento de quem comete das é o de que se livrará de seus problemas e de suas dores. Ora, isso chega a ser absurdo, pois Deus concedeu à alma uma imortalidade. O corpo morre, é bem verdade, mas a alma, que é você, sobrevive.

De que adianta pôr fim à vida física, se seus problemas continuarão como espírito? Você acha que um ato destes é bem visto aos olhos de Deus? Se você espera se livrar de problemas, saiba que no ato do suicídio, seus

problemas se multiplicarão dezenas de vezes, quando você, em espírito chegar à espiritualidade.

Viver é sempre a melhor solução.

No ***livro dos espíritos***, que lhe recomendamos a sua leitura, encontramos algo bastante esclarecedor sobre o tema. Por favor, leia isto também. VI – Desgosto Pela Vida – Suicídio

943. De onde vem o desgosto pela vida que se apodera de alguns indivíduos sem motivos plausíveis?

— Efeito da ociosidade, da falta de fé e geralmente da saciedade. Para aqueles que exercem as suas faculdades com um fim útil e segundo as suas aptidões naturais, o trabalho nada tem de árido e a vida se escoia mais rapidamente; suportam as suas vicissitudes com tanto mais paciência e resignação quanto mais agem tendo em vista a felicidade mais sólida e mais durável que os espera.

944. O homem tem o direito de dispor da sua própria vida?

— Não; somente Deus tem esse direito. O suicídio voluntário é uma transgressão dessa lei.

944 – a) O suicídio não é sempre voluntário?

— O louco que se mata não sabe o que faz.

945. O que pensar do suicídio que tem por causa o desgosto da vida?

— Insensatos! Por que não trabalhavam? A existência não lhes teria sido tão pesada!

946. Que pensar do suicida que tem por fim escapar às misérias e às decepções deste mundo?

— Pobres Espíritos que não tiveram a coragem de suportar as misérias da existência!

Deus ajuda aos que sofrem e não aos que não têm força nem coragem. As tribulações da vida são provas ou expiações.

Felizes os que as suportam sem se queixar, porque serão recompensados! Infelizes, ao contrário, os que esperam uma saída nisso que, na sua impiedade, chamam de sorte ou acaso! A sorte ou acaso, para me servir de sua linguagem, podem de fato favorecê-los por um instante, mas somente para lhes fazer sentir mais tarde, e de maneira mais cruel, o vazio de suas palavras.

946 – a) Os que levaram o desgraçado a esse ato de desespero sofrerão as conseqüências disso?

— Oh! Infelizes deles! Porque responderão como por um assassinio.

947. O homem que se vê às voltas com a necessidade e se deixa morrer de desespero pode ser considerado como suicida?

—E um suicida, mas os que o causaram ou que o poderiam impedir são mais culpáveis que ele, a quem a indulgência espera.

Não acrediteis, porém, que seja inteiramente absolvido se lhe faltou a firmeza e a perseverança, e se não fez uso de toda a sua inteligência para sair das dificuldades. Infeliz dele, sobretudo, se o seu desespero é filho do orgulho; quero dizer, se é um desses homens em que o orgulho paralisa os recursos da inteligência e que se envergonhariam se tivessem de dever a existência ao trabalho das próprias mãos, preferindo morrer de fome a descer do que chamam a sua posição social! Não há cem vezes mais grandeza e dignidade em lutar contra a adversidade, em enfrentar a crítica de um inundo fútil e egoísta, que só tem boa vontade para aqueles a quem nada falta, e que vos volta as costas quando dele necessitais? Sacrificar a vida à consideração desse mundo é uma coisa estúpida, porque ele não se importará com isso.

948. O suicida que tem por fim escapar à vergonha de uma ação má é tão repreensível como o que é levado pelo desespero?

— O suicídio não apaga a falta.

Pelo contrário, com ele aparecem duas em lugar de uma. Quando se teve a coragem de praticar o mal, é preciso tê-la para sofrer as conseqüências. Deus é quem julga. E, segundo a causa, pode, às vezes, diminuir o seu rigor.

949. O suicídio é perdoável quando tem por fim impedir que a vergonha envolva os filhos ou a família?

— Aquele que assim age não procede bem, mas acredita que sim, e Deus levará em conta a sua intenção, porque será uma expiação que a si mesmo se impôs. Ele atenua a sua falta pela intenção, mas nem por isso deixa de cometer uma falta. De resto, se abolirdes os abusos da vossa sociedade e os vossos preconceitos, não tereis mais suicídios.

Comentário de Kardec: Aquele que tira a própria vida para fugir à vergonha de uma ação

má, prova que tem mais em conta a estima dos homens que a de Deus, porque vai entrar na vida espiritual carregado de suas iniquidades, tendo-se privado dos meios de repará-las durante a vida.

Deus é muitas vezes menos inexorável que os homens: perdoa o arrependimento sincero e leva em conta o nosso esforço de reparação; mas o suicídio nada repara.

950. Que pensar daquele que tira a própria vida com a esperança de chegar mais cedo a uma vida melhor?

— Outra loucura! Que ele faça o bem e estará mais seguro de alcançá-la, porque, daquela forma, retarda a sua entrada num mundo melhor e ele mesmo pedirá para vir completar essa vida que interrompeu por uma falsa idéia. Uma falta, qualquer que ela seja, não abre jamais o santuário dos eleitos.

951. O sacrifício da vida não é às vezes meritório, quando tem por fim salvar a de outros ou ser útil aos semelhantes?

— Isso é sublime, de acordo com a intenção, e o sacrifício da vida não é então um suicídio. Mas Deus se opõe a um sacrifício inútil e não pode vê-lo com prazer, se estiver manchado pelo orgulho.

Um sacrifício não é meritório senão pelo desinteresse, e aquele que o pratica tem, às vezes, uma segunda intenção que lhe diminui o valor aos olhos de Deus.

Comentário de Kardec: Todo sacrifício feito à custa da própria felicidade é um ato soberanamente meritório aos olhos de Deus, porque é a prática da lei de caridade. Ora, sendo a vida o bem terreno a que o homem dá maior valor, aquele que a ela renuncia pelo bem dos seus semelhantes não comete um atentado: é um sacrifício que ele realiza. Mas antes de o realizar deve refletir se a sua vida não poderá ser mais útil que a sua morte.

952. O homem que perece como vítima do abuso das paixões que, como o sabe, deve abreviar o seu fim mas às quais não tem mais o poder de resistir, porque o hábito as transformou em verdadeiras necessidades físicas, comete um suicídio?

— E um suicídio moral. Não compreendeis que o homem, neste caso, é duplamente culpado?

Há nele falta de coragem e bestialidade, e além disso o seu esquecimento de Deus.

952 – a) É mais ou menos culpado do que aquele que corta a sua vida por desespero?

— É mais culpado porque teve tempo de raciocinar sobre o seu suicídio. Naquele que o comete instantaneamente há, às vezes, uma espécie de desvario que se aproxima da loucura; o outro será muito mais punido, porque as penas são sempre proporcionadas à consciência que se tenha das faltas cometidas.

953. Quando uma pessoa vê à sua frente uma morte inevitável e terrível, é culpada por abreviar de alguns instantes o seu sofrimento, por uma morte voluntária?

— Sempre se é culpado de não esperar o termo fixado por Deus. Aliás, haverá certeza de que ele tenha chegado, malgrado as aparências, e não se pode receber um socorro inesperado no derradeiro momento?

953 – a) Concebe-se que, em circunstâncias ordinárias, seja o suicídio repreensível, mas figuramos o caso em que a morte é inevitável e em que a vida só é abreviada por alguns instantes.

— É sempre uma falta de resignação e de submissão à vontade do Criador.

953 – b) Nesse caso, quais são as conseqüências de tal ação?

— Uma expiação proporcional à gravidade da falta, segundo as circunstâncias, como sempre.

954. Uma imprudência que compromete a vida sem necessidade é repreensível?

— Não há culpabilidade quando não há a intenção ou a consciência positiva de fazer o mal.

955. As mulheres que, em certos países, se queimam voluntariamente sobre os corpos de seus maridos podem ser consideradas como tendo se suicidado e sofrem as conseqüências disso?

— Elas obedecem a um preconceito e geralmente o fazem mais pela força do que pela própria vontade. Acreditam cumprir um dever, o que não é característica do suicídio. Sua escusa está na falta de formação moral da maioria delas e na sua ignorância. Essas usanças bárbaras e estúpidas desaparecem com a civilização.

956. Os que, não podendo suportar a perda de pessoas queridas, se matam, na esperança de se juntarem a elas, atingem o seu objetivo?

— O resultado para elas é bastante diverso do que esperam, pois, em vez de se unirem ao objeto de sua afeição, dele se afastam por mais tempo, porque Deus não pode recompensar um ato de covardia e o insulto que lhe é lançado com a dúvida quanto à sua providencia. Eles pagarão esse instante de loucura com aflições ainda maiores do que aquelas que quiseram abreviar, e não terão para os compensar a satisfação que esperavam. (Ver item 934 e seguintes.)

957. Quais são, em geral, as conseqüências do suicídio sobre o estado do Espírito?

— As conseqüências do suicídio são as mais diversas. Não há penalidades fixadas e em todos os casos elas são sempre relativas às causas que o produziram. Mas uma conseqüência a que o suicida não pode escapar é o desapontamento. De resto, a sorte

não é a mesma para todos, dependendo das circunstâncias. Alguns expiam sua falta imediatamente, outros numa nova existência, que será pior que aquela cujo curso interromperam.

Comentário de Kardec: A observação mostra, com efeito, que as conseqüências do suicídio não são sempre as mesmas. Há, porém, as que são comuns a todos os casos de morte violenta, as que decorrem da interrupção brusca da vida. É primeiro a persistência mais prolongada e mais tenaz do laço que liga o Espírito e o corpo, porque esse laço está quase sempre em todo o seu vigor no momento em que foi rompido, enquanto na morte natural se enfraquece gradualmente e em geral até mesmo se desata antes da extinção completa da vida. As conseqüências desse estado de coisas são a prolongação da perturbação espírita, seguida da ilusão que, durante um tempo mais ou menos longo, faz o Espírito acreditar que ainda se encontra no número dos vivos. (Ver itens 155 e 165.)

A afinidade que persiste entre o Espírito e o corpo produz, em alguns suicidas, uma espécie de repercussão do estado do corpo sobre o Espírito, que, assim, ressentido, malgrado seu, os efeitos da decomposição, experimentando uma sensação cheia de angústia e horror. Esse estado pode persistir tão longamente quanto tivesse de durar a vida que foi interrompida.

Esse efeito não é geral; mas em alguns casos o suicida não se livra das conseqüências de sua falta de coragem e, cedo ou tarde, expia essa falta, de uma ou de outra maneira. É assim que certos Espíritos, que haviam sido muito infelizes na Terra, disseram haver se suicidado na existência precedente e estar voluntariamente submetidos a novas provas, tentando suportá-las com mais resignação.

Em alguns, é uma espécie de apego à matéria, da qual procuram inutilmente desembaraçar-se para se dirigirem a mundos melhores, mas cujo acesso lhes é interdito. Na maioria, é o remorso de haverem feito uma coisa inútil, da qual só provam decepções.

A religião, a moral, todas as filosofias condenam o suicídio como contrário à lei natural. Todas nos dizem, em princípio, que não se tem o direito de abreviar voluntariamente a vida. Mas por que não se terá esse direito? Por que não se é livre de pôr um termo aos próprios sofrimentos? Estava reservado ao Espiritismo demonstrar, pelo exemplo dos que sucumbiram, que o suicídio não é apenas uma falta como infração a uma moral, consideração que pouco importa para certos indivíduos, mas um ato estúpido, pois que nada ganha quem o pratica e até pelo contrário. Não é pela teoria que ele nos ensina isso, mas pêlos próprios fatos que coloca sob os nossos olhos(1).

Pedimos a você que, por favor, releia o que está escrito acima. Este texto é profundamente esclarecedor.

Vejamos alguns vídeos sobre o tema.
<https://www.youtube.com/watch?v=hSrYKtH6GXI>

<https://www.youtube.com/watch?v=QXafZe6y8j0>

<https://www.youtube.com/watch?v=jky84P34ruc>

<https://www.youtube.com/watch?v=7UAHRNje7C4>

<https://www.youtube.com/watch?v=s0MI87mXO9s>

Aqui deixamos alguns conselhos de grande utilidade.

1- Nos momentos de depressão, procure apoio. Evite ficar sozinho nos momentos de angústia. Mas procure apoio profissional. E já lhe demos aqui dicas de como fazê-lo. Nestes momentos, não beba bebidas alcoólicas e nem use drogas, pois elas o farão perder bom senso que o mantém vivo.

2- Livre-se de tudo que possa ser usado por você no ato de das, como, por exemplo, venenos, armas, instrumentos cortantes, etc.

3- Não pense duas vezes antes de procurar por socorro. Neste livro você já como pode fazer isso.

4- Nos momentos críticos ou de sensações suicidas, ore. Não existe força maior do que a prece. Se você soubesse do poder da oração, oraria mais vezes. E pare de dizer que Deus não ouvirá as suas preces. Pare de se achar não merecedor da atenção Dele. Deus o ama da mesma forma que ama a todos os seus filhos. Deus o ama tanto quanto ama seu filho Jesus. Creia nesta verdade. Não importa se você errou e não importa a gravidade de seus erros. Deus quer apenas o seu arrependimento, lembra-se que já falamos sobre isso? Lembra-se do perdão e do auto-perdão? Apenas não repita seus erros. Quando Jesus curava, Ele dizia: "Vá, e não peques mais!" Ora, Jesus não julgava, Ele perdoava e dizia que a pessoa não insistisse no erro.

Por que você acha que com você seria diferente? As Leis de Deus são para todos e

são imutáveis. Os Dez Mandamentos, por exemplo, mesmo após milhares de anos, continuam atuais, pois são perfeitos, já que vieram mesmo de Deus. Apenas as leis dos homens mudam, por sua imperfeição. Deste modo, mesmo já se passando mais de dois mil anos, as palavras de Jesus, igualmente, são aplicáveis a todos. Sempre! Assim sendo, o que Jesus disse naquela época vale para todos, ainda hoje.

5- Procure um propósito útil para seu tempo livre. Não fique à toa. É um ditado muito sábio aquele que diz: "Cabeça vazia, oficina da perdição." Dê ao seu tempo livre um propósito. Leia bons livros, ouça boas músicas, converse com pessoas agradáveis e inteligentes, assista a bons filmes, sem violência ou conteúdos impróprios para um cristão. Faça cursos presenciais ou online, visite hospitais, participe de grupos de caridade. Enfim, ocupe seu tempo de forma construtiva.

6- Pratique alguma atividade física, moderadamente.

7- Aprenda coisas novas. A internet é uma escola aberta. O que você quiser aprender ou descobrir, lá encontrará.

Falamos, bem no início deste livro, sobre a busca a um apoio médico e psicológico. Gostaríamos de nos detalhar um pouco mais sobre isso, se você nos permite.

Dissemos que você está doente. Dissemos também que você não é doente. E dissemos a diferença entre estar e ser doente. Pois bem, você apenas está doente, e como tal, precisa de ajuda médico-psicológica. Se não tiver dinheiro, a rede pública de saúde pode lhe oferecer ajuda, gratuitamente, pelo SUS (Sistema Único de saúde). Informe-se sobre isso. Existem, inclusive, psicólogos espíritas que ajudam, igualmente sem cobrar nada. Clique aqui. <http://abrape.org.br/>

Vejamos alguns casos de quem sobreviveu de si mesmo e hoje conta a sua história.

Casos parecidos, casos diferentes. Por favor, continue aqui, só mais um pouco. Já estamos quase no fim deste livro.

<https://www.youtube.com/watch?v=v57S11nEQxs>

<https://www.youtube.com/watch?v=jHMqbSik7CQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=gcSkrhA6ybY>

<https://www.youtube.com/watch?v=PSYapXfwAIY>

Mostramos que um outro caminho é possível e viável, só depende um pouquinho da sua vontade de dar uma pequenina chance a si mesmo. Mostramos uma luz no fim do túnel, algo que antes lhe parecia impossível. Mostramos o amor de Deus, quando nós para Ele nos direcionamos. Agora, o caminho a ser percorrido por você nesta nova estrada, depende de você. Mas você não estará sozinho

neste percurso, pois aquele que ora, sempre recebe a ajuda que precisa. Talvez, quem sabe, este livrinho tenha sido a resposta que você buscava para sua cura.

Trace para si mesmo novas metas, e saiba que jamais estará sozinho.

Se você concluiu a leitura deste livro, partiremos em paz, pois a semente foi plantada em você, através da verdade e da razão. Fica também em paz. E saiba que Jesus nos ama a todos. Não desista agora e nem nunca. Segue em frente, mesmo que por caminhos que julga cheios de espinhos. Seja tal qual a um jardineiro que colhe flores, não temendo seus espinhos, pois sua mente e visão concentram-se na rosa, que é, por analogia, a vida.

Desiste o jardineiro de seu ofício e de sua missão por causa dos espinhos?

*

f i m

Referências de links citados neste trabalho.

<http://www.cvv.org.br/>

http://www.suicidios.org/56kb/DISK_141-SOS-AJUDA-PrevencaoDoSuicidio-Para-os-familiares-e-amigos-de-Suicidas.html

<http://depressaoassassina.blogspot.com.br/2011/04/servico-de-apoio-emocional-e.html>

<http://www.spsuicidologia.pt/sobre-o-suicidio/questoes-frequentes/24-se-acha-que-e-um-potencial-suicida>

http://www.nenossolar.com.br/index.php?option=com_content&view=article&id=44:situacaosuicidas&catid=4:suicidio&Itemid=3

<http://www.alemdoarcoiris.com/DOWNLOADS/MemoriasDeUmSuicida.pdf>

<http://www.suicidionunca.com.br/>

<http://www.febnet.org.br/wp-content/uploads/2012/07/135.pdf>

<http://febnet.org.br/wp-content/themes/portalfeb-grid/obras/evangelho-guillon.pdf>

<http://abrape.org.br/>

<https://www.youtube.com/watch?v=hSrYKtH6GXl>

<https://www.youtube.com/watch?v=QXafZe6y8j0>

<https://www.youtube.com/watch?v=jky84P34ruc>

<https://www.youtube.com/watch?v=7UAHRNje7C4>

<https://www.youtube.com/watch?v=s0MI87mXO9s>